



## Vocht

Met vocht wordt water bedoeld. Deze temen worden door elkaar gebruikt. Water is van belang bij het vervoer en de opname van voedingsstoffen in het lichaam en bij de uitscheiding van afvalstoffen. Voor het uitplassen van afvalstoffen is vocht nodig. Ook speelt water een rol bij het regelen van de lichaamstemperatuur. Door transpiratie (verdamping van water op de huid) en door het uitademen, vindt warmteafgifte plaats.

De hoeveelheid water in het lichaam verschilt per leeftijdsgroep en geslacht, grofweg bestaat het lichaam voor 60-65% uit water. Een deel ervan bevindt zich in de lichaamscellen, een ander deel in de organen en een groot deel in de bloedvaten.

In het lichaam vindt vochtverlies plaats en wordt vocht opgenomen. Dit moet met elkaar in evenwicht zijn om verstoringen in de vochtbalans te voorkomen. De uitscheiding van water vindt hoofdzakelijk plaats via de urine, waarbij de nieren uiteraard van essentieel belang zijn. Kleinere hoeveelheden water gaan verloren via de ontlasting en zoals, eerder gezegd, via transpiratie en uitademing.

### **Wat is vocht**

Alle dranken bestaan bijna 100% uit water. Vaste voedingsmiddelen, zoals vlees, groente, aardappelen en fruit bestaan voor 80-90% uit water.

Grofweg kan worden gesteld dat alles wat u drinkt, in de vorm van urine het lichaam zal verlaten. Het vochtverlies via transpiratie, uitademing en ontlasting komt overeen met de hoeveelheid vocht dat via vaste voedingsmiddelen wordt verkregen.

De nieren behouden heel lang het vochtverwijderend vermogen, ook al neemt de nierfunctie af. Soms heeft u wel plastabletten nodig. Deze zijn bedoeld om extra vocht uit het lichaam te

verdrijven. Deze middelen werken in op de nieren die daardoor extra urine gaan produceren. Een bijkomend gevolg is vaak een verlaging van de bloeddruk.

Een gezond persoon heeft dagelijks 1½-2 liter vocht nodig. Dit geldt ook bij chronische nierschade. Het uitplassen van afvalstoffen gaat namelijk makkelijker als er voldoende urine wordt gemaakt. Om te achterhalen hoeveel vocht u binnen krijgt, moet u alles mee tellen wat u drinkt of met een lepel eet. Naast alle dranken tellen bijvoorbeeld ook vla, pap, soep en appemoes mee.

### **Extra drinkvocht**

Er is geen overtuigend bewijs dat extra drinken in normale omstandigheden een goede invloed heeft op uw nierfunctie.

Bij ernstige nierschade kunnen de nieren onvoldoende natrium (zout) en daardoor ook onvoldoende water uitplassen. In die situatie kan een van grote hoeveelheid vocht (meer dan 2 liter daardoor juist een bijdrage leveren aan overvulling.

Bij jicht, cystenieren en nierstenen heeft u wel extra vocht nodig, zie hiervoor info 4.12 'Dieet bij jicht', info 4.50 'Dieet bij cystenieren' en/of info 4.51 'Dieet bij nierstenen'.

### **Vochtbeperking**

Er zijn situaties waarin de arts u een vochtbeperking adviseert. De meest voorkomende reden is hartfalen. Als uw hart te weinig pompkracht heeft, wordt er minder bloed naar uw nieren gepompt. U gaat daardoor zout (natrium) en vocht vasthouden. Door minder zout en minder vocht te gebruiken wordt uw hart minder belast. Probeer uw vochtgebruik te beperken tot 1½ liter per dag. Dit zijn 10 kleine kopjes of 7-8 kleine bekertjes. U moet alles mee tellen wat u drinkt of met een lepel eet. Naast alle dranken tellen bijvoorbeeld ook vla, pap, soep en appemoes mee. Wilt u meer dan 1 portie fruit eten? Dan rekent u 100 ml vocht voor elke extra portie fruit. Vocht uit het hoofdgerecht van de warme maaltijd hoeft u niet mee te tellen.



## Welke dranken kunt u gebruiken

- De beste dorstlessers zijn (mineraal)water en smaakwater zonder (toegevoegd) suiker.
- Thee en koffie zonder suiker zijn goede alternatieven. U kunt desgewenst een zoetje toevoegen.

*Let op:*

- Kies geen zoethoutthee, sterrenmixthee of minty Marocco thee. Deze soorten bevatten zoethout. Dit kan uw bloeddruk verhogen.
  - Moet u op kalium letten, dan kunt u beter thee dan koffie kiezen.
- Melkproducten: kies bij voorkeur mager of halfvol zonder toegevoegde suiker. Deze producten zijn eiwitrijk; op het voorbeeld dagmenu staat aangegeven in welke hoeveelheden melkproducten in uw dieet inpasbaar zijn.
  - Drinken met suiker, zoals vruchtensappen, fruitdranken en frisdranken staan niet in de Schijf van Vijf. Deze dranken bevatten veel calorieën.
  - Drinken zonder toegevoegd suiker herkent u aan de termen:
    - light
    - zero
    - zero sugar
    - no sugar
    - free
    - 0% sugar
    - 0% suiker
    - geen suiker toegevoegd
    - 0 kcal
- Aan dranken met de aanduiding 1 kcal per 100 ml of 4 kcal per 100 ml is geen suiker toegevoegd. Ze bevatten wel een klein deel vruchtensap.

- Vruchtensappen, vruchtennectar en dubbeldrank leveren naast calorieën ook kalium. Dranken zoals Dubbelfrisss, bevatten naast vruchtensap ook water. Kiest u toch voor een fruitdrink, kies dan de variant zonder toegevoegd suiker. Hoe kleiner het percentage vruchtensap, hoe minder kalium en energie er in de drank zit.
- Ook frisdranken zonder toegevoegd suiker staan niet in de Schijf van Vijf. De toegevoegde zuren (E-nummers) zijn namelijk slecht voor uw gebit. Ze zijn echter wel een beter alternatief dan suikerhoudende frisdrank, zeker als u op uw gewicht moet letten.

*Let op:*

- Cola bevat fosforzuur (additief E338); u kunt dit beter niet drinken als u een verhoogd fosfaatgehalte heeft.
- Drinkbouillon en soep kunt u ook als drank beschouwen. Trek de bouillon van vlees / kip, kruiden en groenten; voeg eventueel een kruidenbultje en natriumarm bouillonblokje toe. Ook kunt u kiezen voor natriumarme bouillonpoeder. Zie info 4.4 'Smaakmakers bij een zoutbeperking'.
- Ook alcoholische dranken vallen buiten de Schijf van Vijf. Het advies is om geen alcohol te drinken. Wilt u wel iets met alcohol drinken, beperk het dan tot 1 glas per dag. Dit advies geldt voor zowel mannen als vrouwen.
  - Bier (zowel met als zonder alcohol) bevat fosfaat; u kunt dit beter niet drinken als u een verhoogd fosfaatgehalte heeft.
  - Kies geen ouzo, ricard of pernod. Deze dranken bevatten zoethout. Ook Belgische biersoorten kunnen zoethout bevatten. Dit kan uw bloeddruk verhogen.